

СОГЛАСОВАННО

Центральный территориальный отдел
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Саратовской области

"__" _____ 2020 г. /2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель МОУ «СОШ №1 р.п.Новые Бурасы
Новобурасского района Саратовской области»

И.Н. Тарасова
"__" _____ 2020г./2021г.

Приказ № 180 от 17.08.2020 г. "Об организации горячего питания"

*Десятидневное примерное меню
МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1
р.п. Новые Бурасы Новобурасского района
Саратовской области
на 2020/2021 учебный год*

День 1

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
		Завтрак											
258/3	200/10	Суп молочный с макаронными изделиями	4,27	4,00	17,06	122,40							
133/1	2/30	Хлеб пшеничный	1,80	0,00	13,00	65,00	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
1009	200/15	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,00							
	ИТОГО:					244,40							
		Обед											
81	1/60	Салат из белокочанной капусты	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0
150/7	1/250/25/10	Борщ со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1
202/203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3
293	1/80	Птица запеченная	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0
933	1/200	Компот из сухофруктов	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4

	Итого		27,25	16,17	71,19	594,26	97,36	72,94	358,58	4,71	43	0,21	1,8
		Полдник											
186	50	Булочка сдобная	3,72	3,78	23,89	144,44							
1025	200	Какао с молоком	4,20	3,62	19,96	74,80							
	ИТОГО:					219,24							

День 2

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
		Завтрак											
338	150/10	Каша манная со сливочным маслом	6,81	9,03	40,12	270,52	200/10г						
1009	200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,00	200/15г						
6	30/50	Бутерброд с вареной колбасой	5,10	6,00	10,30	115,50	30/50						
	ИТОГО:					443,02							
		Обед											
87/3	1/60	Салат из свеклы	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0
62	1/250	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	00
745/3	1/150	Гречка отварная	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5
69	1/50	Сосиска отварная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0
1009	1/200	Чай с лимоном	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
	Итого:		20,28	19,35	76,64	584,12	100,16	74,59	114,48	2,68	0,05	0,22	0,96
		Полдник											
	40	Пряник	1,94	2,46	20,49	142,31							
948	200	Кисель из концентрата на плодовых ягодных экстрактов	0,00	0,00	9,98	37,40							

День 3

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
		Завтрак											
186	50	Булочка сдобная	3,72	3,78	23,89	144,44							
1009	200/15	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,00							
		Итого:				201,44							

		Обед											
20	1/60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14
104/105	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12
642/3	1/150	Плов с мясом кур	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6
1009	1/200	Чай с сахаром	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
	ИТОГО:		12,35	13,95	60,72	549,88	100,81	99,89	303,07	4,05	8,8	12,65	2,26
		Полдник											
1024		Вафля											
		Кофейный напиток с молоком											
День 4													
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины		
рец							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
		Завтрак											
250/10	150/10	Каша молочная «Дружба» со слив. маслом	7,72	9,97	42,18	291,6							
133/1	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,27	14,9	71,26							
1009	200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57							
					ИТОГО:	419,86							
		обед											
96	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0
694	1/230	Капфельное пюре	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6
229	1/80	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
	Итог		34,57	34,95	101,63	757,8	127,31	114,51	380,56	3,66	0,01	0,31	2,06
		Полдник											
№ 753/1	150	Макаронные изделия отварные с сахаром	5,46	0,57	36,59	179,25							
№ 1009	200	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,00							
					ИТОГО:	236,25							
День 5													
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич	Минеральные вещества				Витамины		

реп						еская	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
		Завтрак											
405/3	150/10	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	6,81	9,03	40,12	270,52							
133/1	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,27	14,9	71,26							
1009	200	Чай с сахаром	0,2	0,05	15,01	57							
					ИТОГО:	398,78							
		Обед											
87	1/250/10	Щи из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0
348/3	1/255	Рагу из овощей с мясом кур	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0
1009	1/200	Чай с лимоном	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
		Фрукт											
	Итог		10,75	12,09	72,67	505,08	49,48	49,1	222,6	5,67	0,04	0,13	0,46
		Полдник											
186	50	Булочка сдобная	3,72	3,78	23,89	144,44							
966	200	снежок	158	5,4	5	1213,55							
					ИТОГО:	1357,99							
День 6													
№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
		Завтрак											
258/3	200/10	Суп молочный вермишелевый со слив маслом	4,27	4,00	17,06	122,40							
133/1	30	Хлеб пшеничный	2,28	0,27	14,90	71,26							
1009	200/15	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,00							
					ИТОГ:	250,66							
		Обед											
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0
102	1/250	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0
745/3	1/150	Гречка отварная	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5
632	1/50	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06

	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
	Итого		22,62	15,96	77,41	568,19	82,83	69,41	150,68	3,08	0,27	0,06	0,96
		Полдник											
186	50	Булочка сдобная	3,72	3,78	23,89	144,44							
948	200	Кисель из концентрата на плодовых ягодных экстрактов	0,00	0,00	9,98	37,40							
					ИТОГО:	181,84							
День 7													
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины		
рец							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
		Завтрак											
417	150/10	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	6,81	9,03	40,12	270,52							
8	30/20	Бутерброд с сыром	4,64	5,90	0,00	72,80							
1009	200/15	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,00							
					ИТОГО:	400,32							
		Обед											
102	1/250	Щи из овощей с фасолью	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0
347	1/230/80	Капюфель тушеный с мясом говядины	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4
	Итого		39,2	16,11	66,05	631,96	100,41	133,99	66,87	6,88	0,04	0,06	0,46
		Полдник											
	40	Пряник	1,94	2,46	20,49	142,31							
№ 1009	200/15	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,00							
					ИТОГО:	199,31							
День 8													
№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины		
рец							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP
		Завтрак											
469	100	Запеканка из Творога	1,94	2,46	20,49	142,31							
1009	200/15	Чай с сахаром	0,20	0,05	15,01	57,00							
					ИТОГО:	199,31							
		Обед											
38	1/250/50	Суп картофельный с клецками	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0

c
0
5,88
10,29
0,015
0,02
68
0

73,915

C
5,88
8,25
21,75
0,5
6,8
0
43,18

C

12,2
12,34
2,5
160
0
187,04

C
8,3
9,1
3,35
6,8
0
27,55

C
14,77
1,2
6,8
0
22,77
C
11,89
5,81
21,75
0,40
6,8

0
46,25

C
7
8,71
6,8
0
22,51

C
5,81

0
0
5,81

C

10,29
5,88
0,32
0,5
6,8
0
273,57

C

10
0,5
1,2
0,08
6,8
0
18,58

